

# Minnesota's Children's Cabinet

## Golaha Ilmaha ee Minnesota

Waxa naga go'an ilaalinta amaanka, caafimaadka iyo fayobida ilmaha. Hoos waxaa ku xusan khayraadyo gargaari kara adiga iyo qoyskaaga xilligan COVID-19 uu dillaacay.

### Habraaca COVID-19

Akhbaaraha ugu dambeeya ee ku saabsan cudurka COVID-19, fadlan ka eeg shabakada (website) [Waxda Caafimaadka ee Minnesota \(Minnesota Department of Health\)](#) ama wac khadka telefanka hay'ada MDH ee COVID-19 ka waqtiyada 7 subaxnimo ilaa 7 fiidnimo (turjubaano ayaa lagu heli karaa).

- **Su'aalaha caafimaadka ku saabsan:** 651-201-3920 ama 1-800-657-3903
- [Khadka telefanka Rugta Hawlgaladda Degdega ah:](#) 651-297-1304 ama 1800 -657-3504

Akhbaar caafimaadka ku saabsan waxaa la heli karaa iyadoo luuqado kale ah oo ay ku jiraan [sida loo dhaqdo gacmaha \(how to wash your hands\)](#).

### Caafimaadka Dhimirka, Fayobida iyo ilaha Baahida Caafimaad ee Gaarka ah

Iminka, si ka badan sidii hore waa muhiin in cid walbaa ay hesho daryeelka caafimaadka dhimirka ah ee ay u baahan tahay si caafimaadkoodu u sugnaado. Hay'adaha gobolka ayaa si wada jir ah uga wada shaqeynaya taa si loo hubiyo in adeegyada caafimaadka ee dhimirka ay helaan dadka reer Minnesota, oo ay ku jiraan ilmaha, dhalinyarada iyo qoysaskuba, iyo in lagu xiro ururo aan dowli ahayn si loo gargaaro cidii u baahan gargaar, oo ay ku jiraan telefoon ku daryeelid bedesha booqashooyinkii rugaha caafimaadka iyo gargaaro kale oo fayobida ah si looga caawiyo qoysaska wajahaan xaaladahan cusub.

Booqo bogga [Gargaarada Caafimaadka Miyirka ee COVID-19](#) ee [Mental Health Supports page](#) si aad uga hesho akhbaar ku saabsan khadadka, ururada iyo gargaarada kale. Khayraadyada fayobida miyirka xilliga cudurka COVID-19 ayaa halkan laga heli karaa halkan [\(here\)](#). Khadadka caafimaadka miyirku waxa ay bixiyaan gargaar ama cawinaad lacag la'aan ah si ay u gargaaraan ama u cawiyaan dadka reer Minnesotaanka ah ee ay haystaan dhibaatooyin iyo walwal dhanka miyirka ah. Khayraadyada arrimahaa ayaa **hoos** ku xusan.

- **Khadka Qoraal/dhambaal (text) u Dirka (Crisis Text Line):** Gurmad degdeg oo 24/7 saac ah ayaa diyaar ah haddii adiga ama qof aad taqaani uu leeyahay waali ama ay haysato dhibaato xagga caafimaadka dhimirka ah.
  - Dhambaal (text) u dir "MN" lambarka 741741
- **La xiriiirida Gurmadka Degmada** – ka hel lambarada telefoonada gurmadka caafimaadka dhimirka ee degmada halkan:
  - [Lambarada Gurmadka Degdega ah ee Caafimaadka Dhimirka ee Dadka waaweyn \(Adult Mental Health Crisis Response Numbers\)](#)
  - [Lambarada Gurmadka Degdega ah ee Caafimaadka Dhimirka ee ilmaha \(Children Mental Health Crisis Response Numbers\)](#)
- **Minnesota Warmline:** ma tahay qof weyn oo u baahan gargaar? La hadal qof qaabilsan khibradna u leh arrintaadda oo asaga laftiisu waayo aragnimo u leh cudurada ku dhaca dhimirka.
  - Wac 651-288-0400 ama dhambaal (text) ugu dir "Support" lambarka 85511

- **Khadka Ka Hortagga Isdilka (National Suicide Prevention Lifeline):** khadkan 24/7 saac -tobobada cishaba furani waxa uu bixiyaa gargaarka kolka aad isku buuqsan tahay, wuxuuna kuu hayaa ka hortag iyo ilo wax ka qabta dhibka adiga ama ehelkaa, iyo khayraadyo loogu talagalay xirfadlayaasha.
  - wac 1-800-273-TALK (8255)
- **Khadka Isticmaalka Maan-dooriyeyaasha iyo Maareynta Masiibada iyo Walwalyada ee Adeegyada Caafimaadka Dhimirka (Substance Abuse and Mental Health Services Administration Disaster Distress Helpline):** waxa uu fidiyaa talosiin iyo gargaar haddii adiga ama qof qoyska ahi uu dhib maskaxiyah ah haysto oo la xiriiramaasiibo.
  - Wac: 1-800-985-5990

Fadlan sidoo kale tixgeli inaad kala xiriirto hay'ada [[National Alliance on Mental Illness \(NAMI\) Minnesota](#)] [khadka telefanka](#) (1-888-NAMI-Helps / 1-888626-4435) ama mida ([Minnesota Association for Children's Mental Health](#)) khadka telefanka ah (800-528-4511) si aad caawimaad uga hesho, ama aad u dhexgasho habka caafimaadka miyirka, si aad gargaar iyo khayraadyaba uga hesho.

Si wax looga qabto cudurka COVID-19, hay'adaha gobolku waxa ay sameeyeen wadaagaana khayraadyo si loo gargaaro fayoobida dhimirka ilmaha iyo qoysaska kolka ay noloshooda wax ka bedeleen si ay u caawiyaan joojinta faafida COVID-19. Ilaha hadda jira waxa ku jira:

- [Gargaarida Hirgelinta Dhimirka xilliga lagu Jiro COVID-19 \(MDH\) \[Supporting Mental Promotion during COVID-19 \(MDH\)\]](#)
- [Ilaha Caafimaadka Dhimirka iyo Hab-dhaqanka xilliga lagu Jiro COVID19 \(MDH\) \[Mental and Behavioral Health Resources During COVID19 \(MDH\)\]](#)
- [Gargaarida dadka naafada ah xilliga lagu Jiro COVID-19 \(Supporting people who have disabilities during COVID-19\)](#)

Waalidiinta iyo daryeel-bixiyeyaasha (khaasatan kuwa ay u joogaan ilmaha baahida gaarka ah qaba) ee doonaya inay la hadlaan waalidiinta kale si ay isu kaalmaystaan ama u baahan caawimaad kali-kali ah si u fahmaan khayraadyada, Minnesota waxa ay leedahay dhowr urur oo caawin kara oo ay ku jiraan:

- **Adeega Taakulaynta Taleefanka ee Welwelka COVID** waa khayraad loogu talagalay qof kasta oo reer Minnesota ah oo la soo darsa welwel. Wac 833- HERE4MN (833-437-3466) si aad u hesho taageero taleefoon lacag la'aan ah 9 a.m ilaa 9 p.m. maalin walba. Adeegan waxaa iska kaashanaya mutadawiciin ka socda Minnesota Psychiatric Society, the Minnesota Psychological Association, the Minnesota Black Psychologists, and Mental Health Minnesota. Adeegan bilaashka ah waxaa sidoo kale laga heli karaa [FastTrackerMN.org](#) halkaas oo dadka raadinayaa ay sidoo kale ka heli karaan adeegyada caafimaadka maskaxda iyo helitaanka furnaanshaaha barnaamijka Daawaynta Daroogada ee wakhtigaas.
- **Disability Hub MN** waxa ay siisaa adeego lacag la'aan ah oo akhbaar, gudbin iyo gargaarba ah oo gobolka oo dhan ah dadka naafada ah, jirran, iyo wakiiladooda waxa ayna ku xirtaa adeegyada ururada bulshada.
- **Family Voices of Minnesota** waa urur waalidku maamulo oo siiya akhbaar, khayraad iyo gargaar qoysaska ay u joogaan ilmaha baahida gaarka ah qaba ama naafada ah.
- **PACER** waa urur khayraadyo siiya qoysaska ay u joogaan ilmaha naafada ah oo ay ku jiraan taakuleyn waalidiinta ah iyo shaqaale diyaar u ah inay caawiyaan qoysaska khadkooduna waa 952-838-9000 ama [pacer@pacer.org](mailto:pacer@pacer.org).
- **Khadadka Fraser Hope Line** wuxuu shaqsiyaadka ku xiraa xirfadle caafimaadka maskaxda ah oo ka caawin kara arrimaha la xiriira autism-ka, caafimaadka maskaxda ama baahiyaha gaarka ah oo laga heli karo 612-446-HOPE (4673) ama email: [fraserhopeline@fraser.org](mailto:fraserhopeline@fraser.org).

## Lacag Cadaan ah iyo Gargaar Dhaqaale

Xilligan cudurku dillaacay, Qaar ka mid ah sharuudahii barnaamijyada iyo adeegyada lagama maarmaanka ah waa la iska saamaxay ama wax baa laga bedelay si loogu ogolaado dadka reer Minnesota inay helaan gargaarka ay u baahan yihiin. [Boggan Waaxda Adeegyada Aadanaha \(DHS\) ayaa](#) waxa uu bixiyaa guudmar ku saabsan isbedeladda lagu sameeyey barnaamijyada gargaarka ah ee ay dowladu u bixiso, sida, barnaamijyada [Minnesota Family Investment Program (MFIP)], [Child Care Assistance Program (CCAP)], iyo [Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)], ee dadka hada ka qaata ama kuwa doonaya in ay codsadaan mustaqbalku ay tahay inay ogaadaan. Liis buuxa oo ka hadlaya [Saamaxaadda ku](#)

[meelgaarka ee Waaxda Adeegyada Bulshada ee Minnesota \[Temporary waivers from the Minnesota Department of Human Services ayaa halkan laga heli karaa \(here\).\]](#)

Khayraadyadan soo socda ayaa la heli karaa haddii adiga, ama qoyskaaga ama cid aad taqaano ay u baahan tahay gargaar dhaqaale:

- **Bridge to Benefits:** [aaladan baarida ah ee ku salaysan shabakada weysaytka](#) axa ay kaa caawin kartaa inaad ogaato inaad xaq u leedahay barnaamijyada gargaarka dadweynaha, oo ay ku jiraan, SNAP, WIC, Barnaamijka Cuntada Iskuulka, Barnaamijyada Daryeelada Caafimaad ee Minnesota, Gargaarada Tamarta, iyo Haynta Ilmaha.
- **ApplyMN:** [Codsigan shabakadu](#) waxa uu kugu xiri karaa adeegyada degmada iyo gobolka si ay kaaga caawiyaan ka soo bixida baahida aasaasiga ah ee adiga iyo qoyskaaga. Isticmaal si aad u codsato [lacag cadaan ah, Barnaamijka Manfacyada Gargaarka Kabida Nafaqada \[Supplemental Nutrition Assistance Program \(SNAP\)\], Gargaarada haynta ilmaha \(child care assistance\),](#) iyo Gargaarada Degdeg ah. Wac 651-431-4000 si aad u waydiiso wixii su'aalo ah ee qabto.
- **Gargaarada Degdeg ah:** Qoyskaagu waxaa dhici karta inuu xaq u yeesho gargaar si wax looga qabto baahi degdeg ah, sida bixinta kirada ama biilasha korontada. La xiriir [hay'ada adeegyada bulshada ee degmadaada ama qabaaalka](#) si aad wax uga ogaato helitaanada, xaq u yeeladka iyo sida loo codsado.
- **Ha'yadaha Waxqabadka Beesha (Community Action Agencies):** [Shabakadani waxa ay aruurisaa](#) ilaha, gobolka, deegaanka, iyo kan dowlada dhexe ee caawin kara dadka iyo qoysaska danyarta ah.
- **Khadka telefanka Khayraadyada Caawimaada ee United Way 211 (United Way 211 Resources Helpline).** United Way 211, waxa uu bixiyaa akhbaar caafimaad oo xafidan oo lacag la'aan ah oo ku saabsan caafimaadka iyo adeegyada bulshada. Khadka 211 waxaa heegan ku ah [24/7](#) saac shaqaale loo carbiyey gaarna u qaabilsan Khayraadyada Bulshada ka jira kuwaa oo qiimeeya baahida kuuna fidin kara diritaano ku salaysan caawimaada aad raadinayso. Wac 2-1-1, dhambaal (text) ugu dir ziib koodkaaga lambarka 898-211 ama [booqo shabakada \(website\)](#) si aad khadka telefanka (online) ka aad ugula hadasho Qaabilsane Khayraadyada Bulshada ka jira.

**Gargaarada Shaqalaha Shaqo La'aan ah:** haddii shaqadii ay kaa dhamaatay, ama saacadahaagii si weyn loo yareeyey, ama aadan awoodin inaad shaqayso iyadoo sababtu tahay cudurkan COVID-19 ee dillaacay, waa inaad codsato manfacyada Shaqaalaha Shaqo la'aanta noqda [Unemployment Insurance (UI)] la siiyo. Si aad u hesho akhbaar dheeraad ah oo ku saabsan manfacyada Shaqaalaha Shaqo la'aanta noqda (Unemployment Insurance) ama si aad u codsato manfacyo kale, booqo [www.uimn.org](#). Hel [akhbaar kale oo ku saabsan manfacyada shaqaalaha shaqo la'aanta ah ama ka codso halkan. \(information about unemployment insurance or apply here\)](#). Gudoomiyaha gobolku waxa uu qaaday talaabo si uu ugu ogolaado bixin degdeg ah oo ah manfacyada shaqaalaha shaqo la'aanta ah, waxa uuna ka saamaxay shaqooyinka lacagahii dulsaarka ahaa ee la saari jiray. Baarlamaanku wuxuu sidoo kale meel mariyey sharci kordhinaya nacfiyada shaqo la'aanta ilaa 13 usbuuc isla markaana uu u abuurayaa barnaamij cusub shakhsiyaadka shaqo la'aanta u ah COVID-19 laakiin aan qaadan karin nacfiyada shaqo la'aanta. 31-kii Luulyo ayaa \$600 ee dheeri ah oo asbuucii ah oo ay dowladda dhexe siiso shakhsiyaadka qaata nacfiyada shaqo la'aantu ay dhamaatay. Wakhtiga daabacaadda tilmaamahan, Koongaresku wuxuu tixgeliney kordhin suurtagal ah mustaqbalka.

Intaa waxaa sii dheer, Waaxda Shaqada iyo Horumarinta Dhaqaalaha (DEED) ayaa waxay hirgalisay Barnaamijka Gargaarka Mushaharka Lumay, oo ah barnaamij muddo gaaban oo heer federaal ah, si loo siiyo mudo gaaban \$300 asbuucii dadka dalbanaya caymiska shaqo la'aanta (UI) ee u qalma. Nacfiyadan waxaa la heli karayey oo keli ah muddo lix toddobaad ah oo ka bilaabanaysay Luulyo 26, 2020 kuna ekayd Sebtember 5, 2020. DEED waxay u samaysay [bog internetka ah](#) macluumaadka ilaha/khayraadka loogu talagalay shaqsiyaadka qaata nacfiyada shaqo la'aanta si ay wax badan uga ogaadaan khayraadka dhaqaalaha iyo bulshada ee ay heli karaan. [Akhbaar dheeraad ah](#) oo ku saabsan barnaamijyada (UI) da ee dadka iskood u shaqeysta ayaa la heli karaa. Dadka iskood u shaqeystaa waa inay raacaan [Tilmaamaha talaabo-talaabadda ah](#). Waa aad u dalban kartaa manfacyada shaqaalaha shaqo la'aanta ah la siiyo ee caadiga ah siyaabahan soo socda:

- Khadka (online): waxaa uu furan yahay **Axadda** ilaa iyo **Jimcaha** laga bilaabo 6 da subaxnimo ilaa iyo 8 fiidnimo. Raac tilmaamaha talaabo-talaabada ah ee ku saabsan sida loo dalbado hadii aad iskaa u shaqeysto.
- Telefanka: Caawimaadaha codsiyada waxaa la heli karaa **Jimcaha** laga bilaabo 8 da subaxnimo ilaa iyo 4:30 galabnimo.

# Caymiska Daryeelka Caafimaadka

## Barnaamijyada Gobolka

Gobolka Minnesota waxa uu fidiyaa barnaamijyo iyo khayraadyo kaa caawin kara inay ka gargaaraan adiga iyo qoyskaaga dhanka caafimaadka xilligan lagu jiro ee uu cudurka COVID-19 dillaacay.

**Mudadii gaarka ahayd ee u furnayd isqorida MNSure si wax looga qabto cudurka COVID-19 waxa ay dhamaatay Abriil 21 keedii.** Hase yeeshee, hadii xaaladaadu isbedeshay cudurka COVID-19 ama dartiis, sida dakhli la'aan ama kaarkii caafimaadka shaqada oo shaqadii oo lagaa eryey aad u wayday, waxaa dhici karta inaad xaq u yeelato isqorid. Qoysaska xaqqa u leh waxa ay is qori karaan kaararka Medical Assistance iyo MinnesotaCaremarkii ay rabaan. Ku ogow xaq u yeeladka ama akhbaarta helitaanka [af kale](#). **Xirfadlayaal kaararka caymiska caafimaadka qaabilsan ayaa la heli karaa si ay kuu siiyaan gargaar MNSure ka ku saabsan oo lacag la'aan ah si ay kaaga caawiyaan inaad sidii la rabay isu qorto.** Hel gargaar adigoo isticmaalaya Aalada ([MNSure's Assister Directory](#)).

**Waa la joojiyey cusboonaysiintii kaararka caafimaadka ee adeegyada joogtada ah ee Barnaamijyada Daryeelada Caafimaad ee Minnesota (Minnesota Health Care Program) mudaddan lagu jiro xaalada degdega ah.** Haddii adiga ama qof qoyskaaga xubin ka ahi aad lahaydeen kaararka Medical Assistance, Minnesota Coverage, ama Barnaamijka Kaarka Caafimaadka ee Ilmaha (Children's Health Insurance Program), hawshii cusboonaysiintii sanandlaha ahayd waa la joojiyey xilligan uu cudurka COVID-19 dillaacay. Isqorida barnaamijyada wali waa ay furan tahay oo waa la heli karaa.

**Baaritaanada cudurka COVID-19 waa lacag la'aan dad badan oo reer Minnesootan ah oo aan lahayn kaarar caafimaad, sharciga dowladda dhexe ayaana faraya shirkadaha kaararka caafimaadka inay bixiyaan kharashyada baaritaanada dhiiga ee cudurka iyadoon wax lacag ahi uga bixin qofka is baaraya.** Haddii aadan lahayn kaar caafimaad, kolka aad tagto meesha lagu baarayo waydii daryeel-bixiyahaaga [codsiga lacag la'aanta ah ee iska baarida COVID 19 \(application for free COVID-19 testing\)](#). Daryeel-bixiyaha ayaa u diri doona codsiga gobolka kuna dalici doona gobolka kharashka baarida hadii aad ka soo baxdo shuruudaha xaq u yeeladka. Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan baaritaanka COVID-19 ama si aad u hesho goobaha baaritaanka, oo ay ku jiraan baaritaanka bilaashka ah ee bulshada iyo meelaha baaritaanka [bulshada ee candhuufta](#), soo booqo [mn.gov/covid19](#). Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan kharashyada baaritaanka, fadlan ka tixraac Suaalaha inta badan la isweydiiyo ee [Qiimaha Imtixaanka COVID-19 \(FAQ\)](#).

## Qorshayaasha Caafimaadka ee Minnesota

Hogaamiyeyaasha gobolku waxay iska kaashadeen qorshayaasha caafimaadka ee ururada sama-falka ee deegaanada ka qaadida carqaladaha horyaal daryeelada iyo kaararka caafimaadka xilligan uu cudurka COVID-19 dillaacay. Tixraac habraaca qorshahaaga caafimaad si aad si fiican ugu fahamtid isbedelada gaarka u ah kaarkaaga.

Qaar ka mid ah isbedelada xubnaha ku jira kaararka **caafimaad ee ganacsiga ah** waxaa ku jira:

- **Kharash la'aan isaga baarid COVID-19.** Dadka reer Minnesota wax lacag ah oo la xiriira baarida COVID-19 laguma soo dalaci doono.
- **Kharash la'aan isbitaal dhigida la xiriirta COVID-19.** Qorshayaasha intooda badani xubnaha wax lacag ah laguma soo dalici doono haddii ay u baahdaan in isbitaal loo dhigo COVID-19 awgii ayna isticmaalaan isbitaal kaarkoodu xiriir la leeyahay.
- **Helitaanka Daryeelada telefoonka.** Qorshayaasha intooda badani iyo daryeel-bixiyeyaashu waxa ay kordhiyeen adeegyada telefoon ku daryeelka ah, kaas oo u ogolaada dadka reer Minnesota inay helaan daryeelka ay u baahan yihiin iyagoo gurigooda amaan ku ah.

**Kaararka Caafimaadka ee shaqaddu waa kala duwanaan karaan.** Qaar badan oo dadka reer Minnesota waxa ay haystaan kaar caafimaad oo shaqo, oo leh nidaamyo u gaar ah. Gobolka Minnesota kuma khasbi karo manfacyadaas oo dhan inay bixiyaan kaararka shaqadu, laakiin waxa uu ku dhiiri galiyaa in shaqooyinku ay bixiyaan manfacyo la mid ah kuwa loo bixiyo COVID-19 awgii.

## Ilaha kale ee Daryeelada Caafimaad

- [Adeegyada Ilkaha ee Ilmaha \(Children's Dental Services\)](#) waxa ay sii wadaan inay u fidiyaan adeegyada baarida iyo nadiifin ilkaha ah ilmaha ka yar 26 ka sanno iyo haweenka uurka leh ee da' walba ah. Waxa ay ugu fidiyaan daryeel degdeg ah cid walba oo bukaan ah da' walba ha jiraan ama ha haystaan kaar caafimaad ama yeysan haysanine, kuwaa oo ay ku jiraan bukaanada baahida gaarka ah leh, rugtooda caafimaad ee ku taal ciwaan 728 E. Hennepin Ave. iyo 636 Broadway St. NE in Minneapolis. Kaararka caafimaad intooda badan, oo uu ku jiro Medical Assistance, waa la qaataa, khadmad dakhliga ku xiran iyo adeegyo lacag la'aan ah ayaa loo fidiyaa cidii aan lahayn kaar caafimaad. Balamaha waxaa la heli karaa Isniinta ilaa iyo Jimcaha laga bilaabo 8:00 ilaa iyo 5:30, Sabtida 9 ilaa iyo 1 duhurnimo. Hadii aad u baahan tahay daryeel degdeg ah oo dhanka ilkaha ah, fadlan wac telefanka 612-7461530 ama kan ah 866-543-6009.
- [Tilmaamaha Daryeelada Caafimaad ee Jaban ee MN \(The MN Low-Cost Health Care Directory\)](#) waa liis ay ku qoran yihiin rugaha daryeelada miyirka, ilkaha, ama caafimaadka guud ee jaban ama lacag la'aanta ah. Tilmaamahan waxaa isku soo duway hay'ada la yiraa (Children's Defense Fund-Minnesota) si ay uga caawiyaan dadka reer Minnesotaanka ah ee aan kaarka caafimaad lahayn iyo kuwa kaarkoodu uusan wax walba wada bixin inay helaan daryeelo caafimaad oo aygo'yn karaan

## Tilmaamaha Caafimaadka Dadweynaha ee loogu talagalay Waalidiinta

Golaha Carruurtu waxay la shaqeeyeen hay'adaha si loo abuurto [Hagaha Caafimaadka Dadweynaha ee Waalidka iyo Qoyska](#) si qoysaska looga taageero xagaagan sidii carruurtu u firfircoonaan lahaayeen, bulsho u noqon lahaayeen, oo u caafimaad qabaan.

## Guryaha

Khayraadyadan iyo isbedeladan soo soca waxa ay caawiyaan in la hubiyo in dhamaan dadka reer Minnesota ay helaan goob amaan ah oo ay Joogaan xilliga Amarkan Guriga Joogida ah uu jiro (Stay at Home order).

- [Akhbaar iyo ilo ku saabsan guryaha Minnesota](#). Bartan (site) waxa ay bixisaa akhbaar iyo khayraadyo badan oo kala duwan oo caawin kara kiraystayaasha, mulkiilayaasha guryaha, iyo amaah-bixiyeyaashaba. Waxaana ku jira Su'aalaha Inta badan la Iswaydiiyo (FAQs) iyo akhbaar afaf-badan ku qoran.
- Gudoomiye Walz wuxuu ku dhawaaqay ilaa \$100 milyan oo loo qoondeeyay si loo abuurto barnaamij cusub oo caawimada guriyaynta ah si looga caawiyo ka hortaga barakaca, ka hortaga hoy la'aanta, iyo in la ilaaliyo xasiloonaada guriyaynta ee shakhsiyaadka iyo qoysaska uu saameeyey COVID-19 oo ka imanaysa Sanduuqa Gargaarka ee Coronavirus Talaadadii, Luulyo 14, 2020. Shakhsiyaadka iyo qoysasku waxay caawimaad ka dalban karaan maamulayaasha deeqaha maxalliga ah ee deegaankooda laga bilaabo bartamaha August. Booqo bogga Caawinta Guriyaynta ee COVID-19 wixii macluumaad dheeraad ah iyo sida loo codsado. Macluumaadka ku saabsan barnaamijka waxaa lagu heli karaa [Isbaanish](#), [Hmong](#) iyo [Soomaali](#).
- [Akhbaar iyo -ilo ku saabsan ka Hortagga Takoorida iyo ka Saarida guryaha](#). Bartan (site) oo iska kaashanayaan hay'ada Guryaha ee Minnesota iyo Waaxda Xaquuqda Aadanaha waxa ay bixisaa akhbaar afaf-badan ku qoran. La xiriiir Khadka tooska ah ee caawimaada ee Minnesota ee Waaxda Xaquuqda Aadanaha ee ah 1-833-454-0148 ama [boga internetka Xuquuqda Aadanaha](#). Adeegyo Turjubaanid/ Turjubaanid ah ayaa la hayaa.
- **Khadka telefanka Tooska ah ee tacadiga iyo Gacanqaadka Qoyska Dhexdiisa ah (Domestic abuse and violence hotline)**. Waxaa jira goobo gabaad ah oo u furan cidii ay haystaan dhibaato ah tacadi iyo gacanqaad, faraxumayn, ama dhalaysi. Wac khadka gobolka Minnesota oo dhan ah (Minnesota's statewide crisis hotline) ee ah 1-866-223-1111, kaa oo ah mid 24-saacba ka furan oo gobolka oo dhan, oo ay leeyihiin dhibanayaashu ama dhambaal (text) u dir lambarka 612-399-9995. [Ka ogow](#) wax badan oo arrintaa ku saabsan ([Cornerstone](#)) iyo (Day One Services) [websaydkooda](#).

## Joojinta guryo ka saarida xilligan cudurka COVID-19

Si loo ilaaliyo caafimaadka iyo fayoobida dadka reer Minnesota xilligan cudurku dillaacay ayaa Gudoomiyaha gobolku waxa uu saxiixay amar joojinaya guryo ka saaritaanada. Hase yeeshee, kiraddii lama yareyn lamana saamaxin waqtigan hadda ah. Kolka ay joojinta guri ka saaridu dhamaato mulkiilayaasha guryahu waxa ay xareysan karaan ashtakooyin guri

ka saarid ah, sharciyada guri ka bixinta ahna waa la fulin karaa kolkaa. Ku bixin la'aanta kiradda waqtigii la rabay in la bixiyo waxa ay saameyn kartaa kiridhidkaaga ama waxa ay dhalin kartaa dhibaatooyin saameyn kara mustaqbalka guri helidaadda. Halkan waxaa ku qoran khayraadyo fidiya akhbaar dheeraad ah:

- **Akhbaar dheeraad ah oo ku saabsan Amarka Sare (Executive Order).** [Dukumiintiga Su'alaha inta badan la iswaydiiyaa](#) waxa uu bixiyaa akhbaar dheeraad ah oo ku saabsan amarka joojiyey guriga ka saaritanada. (Sidoo kale waxaa la heli karaa amarka isagoo ah afafka ku qoran [[Isbaanishka](#), [Hmoongka](#), iyo [Soomaaliga](#)].
- **Gargaar Degdeg ah.** Haddii aad tahay kirayste aadna u baahan tahay gargaar degdeg ah, la hadal mulkiilaha gurigaagga. Waxaad kaloo la xiriiri kartaa [hay'adaha adeega bulshada ee Degmadda, United Way](#), Ha'yada Waxqabadka Beesha (Community Action Agency), ama Waaxda Adeega Bulshadda (Department of Human Services).
- **Gargaar Sharci.** Haddii aad tahay kirayste, waxa aad heli caawimaad dhanka sharciga ah oo arrimo badan quseeysa, oo ay ku jiraan hagaajinaddu, guri ka saariddu, lacagta dabaajiga ah, ku xad-gudubka xaquuqdaadda ee mulkiilaha guriga iyo wax kale oo badan. Wac Khadka HOME Line's ee ah 612-728-5767.

**Haddii aad hesho ogaysiis guri ka saaritaan ah.** Haddii aad hesho ogaysiis guri ka saaritaan ah xilligan xaaladda degdeg ahi ay jirto, waxaad la xiriiri kartaa xafiiska Xeer-Ilaaliyaha Guud (Attorney General's) si aad u [ashtakooto](#).

**Mulkiilayaasha guryaha:** haddii aad tahay mulkiile guri oo dhib ka haysto bixinta deynta guriga, waxaa jiri kara waxyaabo aad sameyn kartid. Akhbaar waxaa laga heli karaa shabakada (website) [Shabakada Hogaanka Dhaqaalaha Macmiilka \(Consumer Financial Bureau website\)](#).

## Adeegyada iyo Tiknoolajiyada

Bixinta korontadu iyana waxaa dhici karta inay xaq u yeelata sida ku qoran gargaaradda dhaqaale ee degdeg ah ee kor ku xusan. Qaar badan oo ka mid ah shirkadaha telefoonada, mareegaha khadka internetka ku waxa ay saxiixeen waxa la yiraa "[balanqaadka Mareykanku inuu Xiriirsanaado](#)" ("[Keep America Connected Pledge](#)") mana ay goynayaan adeegyada ama waxa ay fidinayaan qorshayaal cusub oo kale oo wixii lacag ah lagu bixinayo. Qaar badan oo ka mid ah adeeg bixiyeyaashaasi sidoo kale, waxa ay furayaan qaabab ay dadku hawada (hotspots) uga qabsadaan mareegaha iyo u fidin Wi-Fi lacag la'aan ah ardayda iyo qoysaska danyarta ah.

- Muddadii codsiga ee Barnaamijka Caawinta Korontadu/Tamartu wuxuu xirmay 1-dii Luuliyo. Codsiyada waxaa la aqbali doonaa markale laga bilaabo Oktoobar 1. Qoysaska u baahan in laga caawiyo biilasha adeegyadu waxay la soo xiriiri karaan hay'adda deegaankooda ee [Community Action, degmada ama hay'adda adeegyada aadanaha ee degmada ama qabaa'ilka](#), ama [Barnaamijka Gargaarka ku Habboonaysiista Cimilada \(Weatherization Assistance Program\)](#)
- **Xeerka Cimilada Qabow:** Ilaalo gaar ah ayaa u taalla dadka reer Minnesota ee wajahaya ka goosashada inta u dhaxaysa Oktoobar 15 iyo Abriil 15 iyada oo la raacayo Sharciga Cimilada qabow ee Minnesota. Waxaa muhiim ah in la xasuusnaado in ilaalintani aysan ka mamnuucaynin adeegyada in la goosto, laakiin in ay u baahantahay dhowr tallaabo in la qaado ka hor inta aan la goosanin. Wixii macluumaad dheeri ah ee ku saabsan Xeerka Cimilada Qabow iyo waxa la sameeyo markii dhib kaa haysto iska bixinta biilkaaga (biilasha) adeegyada, booqo [boga internetka](#) Xafiiska Qareenka Guud.
- **Hay'ada (Minnesota Afterschool Advance)** waxa ay ka caawin kartaa qoysasku inay gataan aalada Chromebooks oo qiimaheedii 75% la yareeyey iyagoo adeegsanaya u sii hormarin lacagta Canshuurta ee Waxbarashada ee Gobolka (State K-12 Education Tax Credit). [Ka ogow inaad taa xaq u leedahay halkan \(here\)](#).
- **Barnaamijka Caawinta ku Habboonaysiista Cimilada:** Barnaamijka Caawinta ku Habboonaysiista Cimiladu wuxuu siiyaa casriyeyn tamarta guriga oo bilaash ah milkiileyaasha guryaha iyo kuwa kiraysta ee u qalma dakhli ahaan si ay uga caawiyaan kaydinta tamarta iyo inay hubiyaan in gurigaagu yahay meel caafimaad iyo badbaado leh oo lagu noolaado. Haddii qoyskaagu u qalmo, baaraha tamarta ayaa laga yaabaa in uu qiimeeyo gurigaaga si loo ogaado in loo baahanyahay ku habboonaysiista cimilada. Baaruhu wuxuu raadin doonaa fursado uu gurigaaga uga dhigo mid waxtar tamarta leh iyadoo la xirayo hawada ka baxaysa, iyadoo lagu kordhinayo dahaadhka oo la hubinayo in kulayliyuhu (furnace) si sax ah u shaqaynayo iyo in kale.

## Daryeelida ilmaha

Cudurkan COVID-19 ee dillaacay waxa u saameyn weyn ku yeeshay adeegyada daryeelida ilmaha, ee qoysaska iyo daryeel-bixiyeyaasha labadaba . Halkan, hoose waxaa ku xusan ilo caawin kara arrintan.

- **Qoysaska raadinaya haynta ilmaha.** Haddii aad tihiin qoys u baahan ilmo hayn, waxa aad ka heli kartaan khayraadyo iyo khariidada goobaha ilmo haynta ee furan shabakada [mn.gov/childcare](https://mn.gov/childcare) ama Khadka Telefanka Wargelinta Waalidka (Parent Aware Hotline) ee ah 1-888-291-9811 si lagu gargaaro.
- **Bixiyeyaasha daryeelada ilmo haynta.** Goobaha ilma hayntu waa ay furnaan karaan. Bixiyeyaasha daryeelada haynta ilmaha waxaa lagu dhiiri galinayaa inay mudnaanta koowaad siiyaan ilmaha shaqalaaha lagama maarmaanka ah iyagoo adeecaya habraacyada caafimaadka dadweynaha iyo akhbaarta ku jirta shabakada [mn.gov/childcare](https://mn.gov/childcare). Waxa aanu ku dhiiri galinaynaa daryeel-bixiyeyaashu [inay si joogta ah u cusboonaysiiyaan xaaladooda iyo mugooda](#) si ay uga caawiyaan inay helaan qoysaska u baahan ilmo haynta.
- Su'aalaha la xiriira caafimaadka goobaha daryeelka carruurta, kala xiriir Golaha Carruurta [childrenscabinet.mmb@state.mn.us](mailto:childrenscabinet.mmb@state.mn.us). Daryeelka Carruurta Da'da Iskuulka ah Qoysas badan ayaa u baahan doona daryeelka carruurtooda inta lagu jiro xilliyada waxbarashada isku dhafka ah iyo midda masaafada si ay u aadaan shaqo ama si ay u gutaan waajibaad kale. Qoysaska u baahan in laga caawiyo helitaanka daryeelka waxay tixraacayaan qaybta kore ee Qoysaska raadinaya daryeelka carruurta.
  - Qoysaska u baahan gargaar maaliyadeed waa inay adeegsadaan [qalabka baaritaanka ee Children's Defense Fund-Minnesota's Bridge to Benefits \(Sanduuqa Difaaca Carruurta- Buundada Nacfiyada ee Minnesota\)](#) si ay u go'aamiyaan taageerooyinka dhaqaale ee daryeelka carruurta ee ay u qalmi karaan. Waxaa sidoo kale lagu dhiirigelinayaa inay [codsadaan Kaalmada Daryeelka Carruurta](#). Qoysasku waxay sidoo kale tixraaci karaan macluumaadka ku yaalla bogga 8 ee dukumintigan ee ku saabsan Ilaalinta Shaqaalaha ee ay heli karaan, oo ay ku jiraan marka aysan awoodin inay helaan daryeelka carruurta.
  - Inta lagu jiro qaabka waxbarashada isku dhafka ah iyo midda masaafada markay ardaydu qaadanaynin waxbarsho ay shakhsi ahaan u aadaan degmooyinka iyo iskuulada charter-ka ayaa daryeel siin doona carruurta da'da iskuulka jirta ee 12 iyo wixii ka yar ah ee ah carruurta ay dhaleen shaqaale muhiim ah ee ku jira Tier I ee liiska shaqaalaha muhiimka ah ee gobolka. Daryeelkan waxaa la bixiyaa inta lagu jiro saacadaha caadiga ah ee iskuulka lacag la'aan.
  - Qoysaska leh carruurta da'da iskuulka ah ee qaadata Barnaamijka Kaalmada Daryeelka Carruurta (Child Care Assistance Program (CCAP)), waxaad xaq u yeelan kartaan kordhinta saacadaha la ansixiyay inta lagu jiro muddooyinka waxbarashada masaafada ama waxbarashada isku-dhafan. Kala xiriir shaqaalaha hay'ada deegaankaaga wixii macluumaad dheeraad ah.
- **[Tilmaamaha xadiriinta ee COVID-19 ee loogu talagalay Waalidiinta iyo Qoysaska \(PDF\) \(Hmong, Soomaali, Isbaanish\)](#)**: Tilmaamaha loogu talagalay waalidiinta iyo qoysaska si ay u fahmaan goorta ay carruurta aadi karaan iskuulka, barnaamijyada dhalinyarada, iyo daryeelka carruurta inta lagu jiro COVID-19.
- **[Qalabka isku Baadhitaanka Guriga ee Calaamadaha COVID-19 \(PDF\) \(Hmong, Soomaali, Isbaanish\)](#)**: Qalabka isku baadhitaanka guriga ee loogu talagalay waalidiinta iyo mas'uuliinta ee la xiriira COVID-19.
- **[Tilmaamaha Caafimaadka Dadweynaha ee Waalidka iyo](#)** Qoyska si loo taageero qoysaska ku haynaya carruurta in ay firfircoonaadaan, bulshadeeyaan, oo caafimaad qabaan.

## Qorshaha Waxbarasho ee Ammaanka ah ee Minnesota ee Sanad dugsiyeedka 2020-21

Qorshaha Waxbarashada Ammaanka ah (The Safe Learning Plan) wuxuu adeegsadaa qaab maxalli ah, oo xog ku salaysan oo u ogolaanaya iskuulada dadweynaha inay ku shaqeeyaan nooc hab waxbarasho oo wax ka qabta isla markaana mudnaanta siinaya caafimaadka iyo ammaanka ardayda, barayaasha, iyo bulshooyinka iskuulka. Akhriso Amarka Fulinta 20-82. Qoysasku waxay ka ogaan karaan wax badan oo ku saabsan ogaysiiska [websaydka gobolka COVID-19](#) iyo macluumaadka hoose.

- [Dukumintiga Qorshaha Waxbarashada Ammaanka ah ee loogu talagalay Sannad Dugsiyeedka 2020-21](#) oo sharxaya hannaanka go'aan-qaadashada ee Minnesota ay isticmaalayso si ay u wajahdo sanad-dugsiyeedka soo socda. Su'aalaha badanaa la isweydiiyo ee ku saabsan Qorshaha Waxbarasho ee Ammaanka ah. Soo bandhigida Hadal jeedinta (PowerPoint Presentation) ee uu u adeegsaday Gudoomiye Walz ku dhawaaqistii Julaay 30, 2020 ee Sanad Dugsiyeedka 2020-21.
- [Amarka Fulinta ee 20-82 ee](#) looga Baahanyahay Degmooyinka Iskuulada iyo Iskuulada Charter-ka inay u fidiyaan jawi waxbarasho ammaan ah oo wax ku ool ah ardayda Minnesota inta lagu gudajiro Sanad Dugsiyeedka 2020-21.
- [Xogta Iskuulada K-12: Saamiga Kiisaska COVID-19 ee 14-maalmo degmo kasta \(PDF\)](#) waxaa ku jirta xog ay iskuuladu u isticmaali karaan go'aamada ku saabsan qaab waxbarashadooda ammaanka ah. Waxay muujinaysaa tirada kiisaska oo loo kala qaybiyey degmo ahaan gobolka Minnesota muddo 14 maalmood ah, 10,000 ee qofba marka la eego taariikhda tijaabada laga qaaday (markii qofka la baaray).
- [Websaydka Waaxda Waxbarashada ee Minnesota ee](#) loogu talagalay barayaasha iyo hoggaamiyeyaasha degmooyinka iskuulada raadinaya macluumaad dheeraad ah. Macluumaadka xiriirka iskuulada Degmada charter-ka (MS Excel) si aad ugala xiriirto iskuulkaaga ama degmada wixii macluumaad ah ee ku saabsan qaabka iskuulka ardaygaagu u adeegsan doono inuu ku bilaabo sanad dugsiyeedka ama qorsheyaasha ammaanka ah ee loo qorsheeyey ardaygaaga.
- [Tilmaamaha xadiriinta ee COVID-19 ee loogu talagalay Waalidiinta iyo Qoysaska \(PDF\) \(Hmong, Soomaali, Isbaanish\)](#): Tilmaamaha loogu talagalay waalidiinta iyo qoysaska si ay u fahmaan goorta ay carruurta aadi karaan iskuulka, barnaamijyada dhalinyarada, iyo daryeelka carruurta inta lagu jiro COVID-19.
- [Qalabka isku Baadhitaanka Guriga ee Calaamadaha COVID-19 \(PDF\) \(Hmong, Soomaali, Isbaanish\)](#): Qalabka isku baadhitaanka guriga ee loogu talagalay waalidiinta iyo mas'uuliinta ee la xiriira COVID-19.
- [Tilmaamaha Caafimaadka Dadweynaha ee Waalidka iyo Qoyska si](#) loo taageero qoysaska ku haynaya carruurta in ay firfircoonaadaan, bulshadeeyaan, oo caafimaad qabaan.
- [Shaashada \(dashboard\) nooca habka waxbarashada Ammaan ah](#): shaashadani waxay u ogolaanaysaa dadka isticmaalaya inay arkaan macluumaadka heer gobol iyo degmo ee ku saabsan hirgelinta moodeelka barashada. Dadka isticmaalayaa waxay arki karaan shaashad lala falgeli karo oo waxay haystaan ikhtiyaar ay ku kala shaandheeyaan macluumaadka magaca iskuulka degmada ama magaca iskuulka charter-ka ah, nooca habka waxbarashada, heerka fasalka iyo taariikhda uu dhaqangelayo. Shaashadan waxaa kale oo ku jira garaaf iyo shax muujinaya u sii kala jehebinta macluumaadka heer fasal iyo heer magaca iskuulka degmada ama magaca iskuulka charter-ka ah.

## Barnaamijyada Xagaaga ee Dhalinyarada

Barnaamijyada dhalinyarada waa la ogol yahay inay u adeegaan ilmaha xilliga xagaaga. Waaxda Caafimaadka (Department of Health) habraaceeda dhalinyaradu ([youth guidance](#)) waxa uu guudmaraa sida si amaan ah loogu hir-geliyo barnaamijyada dhalinyarada iyo ardayda iyo iskuulka xagaaga. Sugida caafimaadka iyo amaanka ilmaha, ardayda, macallimiinta, shaqaalaha, iyo qoysaskuba waa mudnaantayada koowaad. Hadii barnaamij uusan u hogaansami karin habraacyada ilaalinta caafimaadka dadweynaha, lama hir-gelin karo waqtigan. Khayraadyo dheeraad ah ayaa waxaa laga heli karaa shabakadaha [Waaxda Caafimaadka ee Minnesota \(Minnesota Department of Health\)](#) iyo Xarumaha Xakameynta iyo ka Hortagga Cudurada ([Centers for Disease Control and Prevention](#)). Dib u eega [tilmaamaha](#) loogu talagalay taageerida ardayda wax ku baranaysa habka isku dhafka ah marka aad isu diyaarinaysaan inaad ardayda ku dartaan barnaamijkiina.

## Ilaaha Cuntooyinka

Haddii adiga, qoyskaaga, ama qof aad taqaan uu dhib ka haysto helida cunto, halkan hoose waxaa xusan liisaska khayraadyada iyo barnaamijyada idin caawin kara. Si joogta ah uga eeg wixii ku soo kordha shabakada [Gargaarka Cuntooyinka ee COVID 19 \(Food Support\)](#).

- **Hunger Solutions Minnesota (Xalalka Gaajada ee Minnesota)**. Barnaamijkan waxa uu ka shaqeeyaa ciribtirka gaajada ee gobolka oo dhan. Taa waxaa ku jirta [khariidad sheegaysa goobaha ay ka jiraan cunto lacag la'aan ah ama jaban oo ilmaha la siiyo, ama khariidad sheegaysa meelaha cuntada macaawinada ah laga bixiyo, dukaamada gada cuntada jaban iyo khayraadyo kale](#). Khadka Macaawinada cuntadu sidoo kale waxa uu eegi karaa xaaladaadda waxa uuna ku siin xalal. Haddii dhib kaa haysto awoodida gadashada cuntada ama helida cuntada wac 1-888-711-1151, isticmaal [aalada lagu wada hadlo](#), ama [buuxi foomkan](#).

- **Xiriiriyayaasha Gaarka ah ee SNAP (SNAP Outreach Specialists).** Haddii aad u baahan tahay gargaar cunto, gaar u qaabilsanayaasha barnaamijka waxa ay ku siin karaan akhbaar kale oo ku saabsan helida Gargaarka Barnaamijka Gargaarka Kaabida nafaqada (SNAP) [Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)]. [Ogow, sida la isu qoro loona isticmaalo manfacyada](#) si aad u gaarto go'aano warqaba oo ku saabsan gadashada cunto caafimaad iyo nafaqaba leh.
- **Macaawimada Cuntada (Food shelves).** Haddii ay ku haysato baahi cunto oo degdeg ah ama ay ku haysato dhibaato dhaqaale adiga oo aadan cunto gadan karid, macaawinooyinka cuntooyinka ee deegaankaagu waa ay ku caawin karaan. Qaar badan oo ka mid ah goobaha mucaawinooyinka cuntaddu waxa ay leeyihiin daaqaad gaarigu soo istaagi karo ama qaabab kale oo cuntada looga soo qaadan kara oo ilaalinaya amaankaaga. Akhbaar dheeraad ah waxaa laga heli karaa [Shabakada \(Second Harvest Heartland's website\)](#).
- **Fare for All:** Fare for All waa barnaamij iskaashi cunto iibsi ah oo ka socda Kooxda Cuntada (The Food Group) oo bixisa raashin iyo baakado khudaar qiimaheeda la awoodi karo oo gaaraysa ilaa 40% qiimaha tafaariiqda. Fare for All waxay leedahay 38 goobood oo ku yaalla Minnesota oo dhan halkaas oo baakadaha cuntada lagu iibiyo hal mar bishii.
- **Barnaamijka Cuntada Iskuulka:** Iskuulladu waxay bixiyaan cunto illaa saddex xulasho ah. 1) Barnaamijka Quraacda iyo Qadada Iskuulka ee Qaranka (NSLP) waxay bixisaa quraac, qado iyo cunto fudud oo iskuulka kadib ah. Barnaamijku wuxuu adeegsadaa barnaamijka u qalmitaanka cuntada bilaashka, qiimaha laga dhimay iyo ta lacagta laga bixiyo. 2) Seamless Summer Program (SSO) wuxuu ardayda diiwaangashan siiyaa cuntooyin lacag la'aan ah, sidoo kale 3) Barnaamijka Adeega Cuntada Xagaaga (Summer Food Service Program (SFSP) wuxuu bixin karaa cuntooyin la siinayo ardayda barnaamijka ka diiwaangashan u xiran (quudinta ardayda diiwaangashan oo keli ah) ama ah goob furan (quudinta dhammaan ardayda/carruurta da'doodu ka yar tahay 18 sano). USDA waxay caddaysay in iskuulladu heli karaan SSO iyo SFSP kaliya ilaa inta lacag la hayo ama ilaa Diseembar 31. Iskuulladu waxay go'aan ka gaaraan barnaamijka ay wax ku maamulayaan iyagoo ku salaynaya qaabkooda waxbarasho, awoodda cunto samaynta iyo baahiyaha maxalliga ah. Fadlan la xiriir iskuulkiina si aad wax uga ogaato adeega cuntada ee iskuulkiinu bixiyo. Qoysasku waa inay weli soo buuxiyaan Arjiyada Nacfiyada Waxabarasho oo ay u soo celiyaan iskuulka ilmahooda. Arjiyada ku qoran luqadaha aan Ingiriisiga ahayn waxaa laga heli karaa xagga hoose ee boggan.
- **Farmers to Families Food Box Program (Barnaamijka Sanduuqa Cuntada ee Beeraleyda ilaa Qoysaska):** Waaxda Beeraha ee Maraykanku (USDA) waxay iskaashi la leedahay beeraleyda, kuwa xoolaha dhaqda, soo saarayaasha dalagyada khaaska ah, kuwa cuntada warshadeeya, kuwa qaybiya, iyo ururada aan macaash doonka ahayn si loo hubiyo in dadka Maraykanka oo dhan ay helaan xulashada cuntada nafaqada leh ee ay u baahanyihiin inta lagu jiro aafada COVID-19. Iyada oo loo marayo Barnaamijka Sanduuqa Cuntada ee Beeraleyda ilaa Qoysaska, qoysasku waxay ka soo qaadan karaan sanduuqyada cunnada u hab qoys u habaysan ouga yimaada iskuulada deegaanka, xarumaha cuntada, ururrada diimaha ku dhisan ama kuwa aan macaash doonka ahayn ee aagooda ee ah qaybiyaasha ka qayb qaadanaya. Si aad wax dheeraad ah uga ogaato, fadlan la xiriir xarunta raashinka (food bank) ee deegaankaaga
- **Dukaameysiga EBT ee Internetka (Online):** Reer Minnesota hadda waxay ku isticmaali karaan nacfiyadooda cuntada EBT khadka internetka ee [Amazon](#) iyo [Walmart](#). Faahfaahin dheeraad ah ayaa laga heli kartaa [websaydka DHS](#).
- **Barnaamijka WIC (WIC Program).** WIC waa [Barnaamij ku saabsan nafaqada iyo caafimaadka dadweynaha \(public health nutrition program\)](#) oo la siiyo haweenka danyarta ah, ilmaha markaa dhashay iyo dhalaanka jira ilaa iyo shan sanno. WIC waxa uu fidiyaa wacyi-gelin ku saabsan nafaqada iyo gargaarada ilmo naas u dhigida ah, cuntooyinka kaabayaal ah, u gudbin barnaamijyo iyo adeegada kale ee ka jiri kara beesha. Si aad u codsato adeegyada WIC ga, wac Barnaamijka WIC, ([WIC Program](#)) ee ka jira beeshaada si laguugu qabto balan. Si aad u ogaato barnaamijka WIC ee deegaanka ka jira, waxa aad wici kartaa khadka ah 1-800-942-4030.
- **Barnaamijka Badeecada Kaabida Cuntada [Commodity Supplemental Food Program (CSFP)].** CSFP waxa uu siiyaa cuntooyin saxa iyo nafaqaba leh dadka waayeelka ah ee danyarta ah ee xaqqa u yeesha ee da'doodu ka weyn tahay 60 ka sanno. Cuntooyinka waxaa laga bixiyaa in ka badan 200 oo rugood oo gobolka oo dhan ku yaal. Si aad u ogaato rugta ay leedahay hay'ada CSFP oo kuu dhow aadna u codsato barnaamijka, ka baar shabakada [MDH \(MDH website\)](#) ama wac khadka 1-800-657-3942.

## Gargaarka Dhaqaale ee la siiyo Ardayda Kuleejooyinka

Si loo caawiyo ardayda jaamacadda, ardayda leh carruurta, iyo qoysaska, ardayda gebi ahaanba ka baxda isdiwaangelinta inta lagu jiro xilliyada xaalada degdega ah ee caafimaadka bulshada sababo la xiriiira COVID-19 waxay xaq u yeelan doonaan inay helaan u qalmitaanka deeqda gobolka laga bilaabo muddada ka noqoshada ka bixitaanka Deeqda Gobolka, Deeqda Daryeelka carruurta ee Tacliinta Sare iyo Barnaamijyada Deeqaha Hindida.

Sanduuqa Gargaarka Degdega ah ee Tacliinta Sare waxaa abuuray sharciga CARES Act ee federaalka waxaana laga yaabaa inuu deeqo gurmada deg deg ah siiyo ardayda tacliinta sare 2019-2020 iyo 2020-2021 labadaba. Deeqahaas waxaa maamula kulliyado iyo jaamacado oo habka loo adeegsado waxaa go'aamin doonaa machad kasta. Ka hel macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan Tilmaamaha Gargaarka Maaliyadeed ee Gobolka ee la xiriiira websaydka COVID-19.

## Gargaarada Ganacsiyada

Dhowr barnaamij oo heer gobol iyo heer federaal ah ayaa loo sameeyey si loo caawiyo ganacsiyada yaryar ee la tabaalaysan muddadii uu socday aafada COVID-19. Ganacsiyada yaryar, oo ay ku jiraan bixiyeyaasha daryeelada ilmo-haynta ah iyo hay'ada samafalka waxaa dhici karta sidoo kale inay xaq u yeeshaan gargaarada ganacsiyada. Hase yeeshee, xaaladda barnaamijkan dowlada dhexe waa ay isbedalaysaa – waxaana dhici karta in la xiro – iyadoo la eegayo helitaanka lacagaha dowladda dhexe ee uu qoondeeyey Koongaraysku. Fadlan ka eeg shabakada, [sba.gov/disaster](https://sba.gov/disaster) meesha barnaamijkan xaalkiisu marayo. Gabi ahaanba, hab raaca guud ee ganacsiyada yaryar, u isticmaal [bartan](#).

Ilaha dowlada dhexe waxaa lagu daray:

- [Amaahaha Masiibada COVID 19 ee Maamulka Ganacsiyada Yaryar ee Dowlada Dhexe \(Federal Small Business Administration COVID 19 Disaster Loans\)](#)
- [Balaarinta Dowlada Dhexe ee Amaahaha Masiibada Waxyeelada Dhaqaale ee Maamulka Ganacsiyada Yaryar \(Small Business Administration's Economic Injury Disaster Loans\)](#)
- [Barnaamijka cusub ee Ilaalinta Jeega Shaqada \(New Paycheck Protection Program\)](#) Wakhtiga cusub ee kama dambaysta ah ee lagu codsan karo barnaamijku waa 8 Ogosto, 2020 aan ka ahayn haddii uu Baarlamaanku uusan tallaabo qaadin. Ka eeg [boggan](#) wixii ku soo kordha.

La talin kali-kali ah oo ganacsiyada la siiyo oo la xiriirta COVID-19 oo ka timaada ([ilaha iskaashiga SBA da \(SBA Resource Partners\)](#)).

**Gargaarka Dhaqaale ee Bixiyeyaasha Daryeelada Haynta ilmaha.** Waxaa jira dhowr khayraad oo federaalka iyo gobolkaba ah oo loo heli karo bixiyeyaasha daryeelka caruurta sidii ganacsiyada yaryar. Dukumiintyo kaa caawin kara helitaanka khayraadada ayaa la heli karaa:

- [Cabirida Gargaarka Dhaqaale ee Haynta Ilmaha \(Child Care Financial Support Matrix\)](#)
- [Gargaarka Dhaqaale ee Rugta Haynta Ilmaha ee Khadka \(Child Care Center Financial Supports Outline\)](#)
- [Gargaarka Dhaqaale ee Siyaha Qoyska Adeegyada Haynta Ilmaha ee khadka \(Family Child Care Provider Financial Supports Outline\)](#)
- [Sharciga Mudnaanta Qoyska Jawaab-celinta Coronavirus ee Federaalka:](#) Shuruudaha Fasaxa Loo Shaqeeyuhu Lacagtiisa Bixiyo (Ley Familias Primero de Respuesta al Coronavirus: Derechos del Empleador Sobre Licencia Laboral Pagada) – Xaashida xaqiiqda qeexaysa FFCRA iyo loo shaqeeyaha.
- [Shaqo La'aanta Bixiyaha Daryeelka Caruurta Su'aalaha Inta Badan la Iswaydiinayo \(FAQ\) iyo Macluumaad ku saabsan Ilaalinta Shaqaalaha FFCRA](#)

## Gargaarida Amaanka Caafimaadka Shaqaalaha ee Goobaha Shaqada

Ilaalinta Shaqaalaha ee la Xiriirta COVID-19. [Dukumiintigan ku saabsan ilaalinta shaqaalaha](#) ee Waaxda Shaqada iyo Shaqaalaha ee Minnesota (Department of Labor and Industry), iyo Waaxda Xaquuqda Aadanaha Minnesota (Minnesota Department of Human Rights), Waaxda MN ee Shaqada iyo Horumarinta Dhaqaalaha (MN Department of Employment and Economic Development), iyo Hay'ada (Minnesota OSHA) waxa ay hayaan akhbaar ku saabsan Ilaalinta Shaqaalaha ee la xiriirta COVID-19, oo ay ku jiraan isticmaalka Sharciyada Xanuun ku Maqnaanshaha ama kuwa Ehel Xanuunsan ku Maqnaanta [Family Medical Leave Act (FMLA)], takoorida, oo ay ku jiraan akhbaar ku saabsan u fududaynta macquulka ah, manfacyada shaqaalaha shaqo la'aanta ah la siiyo, xaqqa shaqaalaha shaqada ku dhaawacma, isbedelada xaaladaha shaqaalaha iyo amaanka iyo caafimaadka goobaha shaqada.

- **Su'aalaha ku saabsan lacagta iyo xaquuqaha kale ee goobta shaqada iyo waajibaadyada** kala xiriir Waaxda Shaqada iyo Shaqaalaha ee Minnesota (Department of Labor and Industry), khadka telefanka ah 651-284-5075, 800-342-5354 ama [dli.laborstandards@state.mn.us](mailto:dli.laborstandards@state.mn.us) si lagaaga jawaabo wixii su'aalo ah.
- **Su'aalaha ku saabsan maciinada ama arrimo kale oo la xiriirta takoorid goobta shaqada ah** kala xiriir Khadka Waaxda Xaquuqda Aadanaha ee Minnesota ee Takooridaha (Minnesota' Department of Human Rights Discrimination Helpline) ee Waaxda Xaquuqda Aadanaha ee Minnesota (Department of Human Rights) ee ah 1-833- 454-0148 ama [khadka halkan \(here\)](#). Adeego Safiraad/Turjumaad ah ayaa la heli karaa. **Su'aalaha ku saabsan cudurka COVID-19 iyo Xaquuqda Muwaadinka ka eeg shabakadan, [booqo shabakadan \(website\)](#).**
- **Su'aalaha ku saabsan amaanka goobaha shaqada iyo la xiriirta caafimaadka** kala xiriir Hay'ada Fulinta OSHA ee Minnesota (Minnesota OSHA Compliance) [osha.compliance@state.mn.us](mailto:osha.compliance@state.mn.us), 651-284-5050 ama 877-470-6742. Afaf kale ayaa lagu heli karaa khadka telefoonka. . Wixii kale ee dheeraad ah ee ku saabsan gargaarada goobta shaqada booqo kana eeg [halkan \(here\)](#).
- **Su'aalaha ku saabsan inaad xaq u leedahay manfacyada shaqaalaha dhaawacma la siiyo iyo kale,** kala xiriir Waaxda Shaqada iyo Shaqaalaha ee Minnesota (Department of Labor and Industry), 800-342-5354 (taabo 3) ama [dli.laborstandards@state.mn.us](mailto:dli.laborstandards@state.mn.us)
- **Su'aalaha ku saabsan manfacyada shaqaalaha shaqo la'aanta noqda la siiyo,** ka eeg shabakada [www.uimn.org](http://www.uimn.org) si aad wax badan uga u ogaato ama aad u codsato manfacyada.
- **Xuquuqda Fasaxa Mushaharka leh ee Shaqaalaha** - Xaashida xaqiiqda ee xuquuqda fasaxa shaqaalaha ee ka socota Waaxda Shaqada ee ku saabsan FFCRA.

## Canshuurta

Maalinta canshuur xareynta dib baa loo dhigay oo waxaa laga bedelay Abriil 15 keeda oo waxaa laga dhigay Luulyo 15, 2020. Qaar badan oo ka mid ah rugaha canshuurta lacag la'aanta looga xareystaa waa ay joojiyeen gargaaradii canshuur xareynta ahaa ee ay bixin jireen. Kuwani waa qaar ka mid ah khayraadyada kaa caawin kara adeegyada la xiriirta canshuurta iyo habraaca.

- Ka xareysiga canshuurta ee lacag la'aanta khadka internetka (online): Ka ogow akhbaar badan oo arrintaa ku saabsan iyo xaq u yeelashada [Waaxda Canshuuraha ee Minnesota \(Minnesota Department of Revenue\)](#)
- Afaf kale: ku hel akhbaarta canshuurta [afaf kale](#)
- Lacagaha Saameynta Dhaqaalaha loo bixinayo: [Ka ogow wax badan oo ku saabsan lacagaha saameynta dhagaalaha loo bixinayo](#), oo sidoo kale loo yaqaan kobcinta dhaqaalaha ee dowlada dhexe

## Gargaaro kale oo Dheeraad ah ee Qoysaska

Hoos waxaa ku qoran qaar ka mid ah khayraadyada gargaari kara waalidka, mas'uuliyiinta, ama cidii kale ee ilmo haysa.

- [Khadka Tooska ah ee Heerka Qaran ah ee Gargaarka Waalidka \(National Parent Helpline\)](#)
- [Khadka Tooska ah Gargaarka Ilmo-Dhalidda ka Dib ee Caalamiga ah \(Postpartum Support International Helpline\)](#)
- [Ilmaha Ilmaha iyo Qoysaska ee MDH ee COVID-19 ka \(MDH Child and Family Resources About COVID-19\)](#)
- [Khayraadyada Beelaha Minnesota ee Daryeelaya Ilmaha la Korsanayo iyo Adkaysiga Xilligan uu Coronavirus \(COVID-19\) ku Dillaacay. \(Minnesota Communities Caring for Children Resources for Adaptation and Resiliency During th Coronavirus \(COVID-19\) Outbreak\).](#)

- [Shabakada \(website\) Iga Caawi Inaan Koro \(Help Me Grow\)](#)
- [Sheekada Bulshada ee af-xirka iyo Sheekada Bulshada ee af-xirka iyo Gacmo Gashiga \(Mask Social Story and Masks and Gloves Social Story\)](#)

Ciyaarta (Playworks) waa BILAASH, ku Ciyaar Guriga (Play At Home). Ciyaartu waa wax maskaxda dhista, oo laf dhabar u ah koritaanka caafimaadka qaba ee ilmaha, xijaabtana saameynta xun ee walwalku keeno. Ciyaarta waxa aanu ku baranaa wax wadaagida, wada xaajoodka, wada jir u xalinta khilaafaadka, iyo xusida waxa wada-jirka noo soo wada mara ee wanaaga ah. Sii wada ku ciyaarida ilaha barayaasha ee qoysaska ee (Playworks) ka BILAASH ka ah kuna Ciyaar Guriga (Play At Home).

## Qorshe Samayso

Samaysashada qorshaha xaaladaha degdeg ah ayaa ka caawin karta adiga iyo qoyskaagaba inaad u diyaar garowdaan wax kasta oo idinku dhici kara. Xillina goor hore maaha in aad qorshe u samayso qoyskaaga. Waxa sidoo kale fikrad fiican ah in dib loo eego oo la cusboonaysiiyo qorshayaasha jira. Tani waxay si gaar ah run u tahay inta lagu jiro aafada cudurka faafa ee COVID-19, kaas oo inaga raba in aynu ugu diyaargarowno si ka duwan xaaladaha kale ee degdeg ah. Hal qorshe oo muhiim ah in la haysto ayaa ah wixii la samayn lahaa haddii waalid ama mas'uul uu bukoodo ama cusbitaal la dhigo fayraska dartiis.

Waxaan kugu dhiirigelinaynaa in aad u samaysato qorshe ku saabsan sidii aad adiga, qoyskaaga, iyo daryeel bixiyeyaashu aad uga jawaabi doontaan jirro ama cusbitaal jiifin idinku dhici karta. In aad haysato qorshe ayaa waxay gacan ka geysanaysaa yaraynta xaaladaha welwelka ah haddii ay dhacdo xaalad degdeg ah oo waxay ka caawinaysaa qof walbaa in uu ka gudbo. Ku bilow inaad wada hadal la yeelato qofkasta oo lug ku leh oo u isticmaal tan in ay ku hagto.

## Khudad kale oo Toos ah oo Dheeraad ah oo ku saabsan COVID

- [Khadka Tooska ah ee Su'aalaha Caafimaadka \(Health Questions Hotline\)](#): 651-201-3920 ama 1-800-657-3903
- [Khadka Tooska ah ee Xarunta Hawl-galada Xaaladaha Degdeg ah ee Gobolka \[State Emergency Operations Center \(SEOC\) Hotline\]](#): 651-297-1304 ama 1-800-657-3504